

Perceptions

Les activités structurées, comme le sport organisé, sont plus importantes pour le développement de mon enfant

Mon enfant risque davantage de se blesser durant les jeux libres qu'en participant à des sports organisés

Mon enfant court moins de risques en restant à l'intérieur

Mon enfant est plus susceptible d'être enlevé si je le laisse jouer seul

Il est trop dangereux pour mon enfant de jouer dans la rue

Retirer la récréation comme mesure punitive est une tactique disciplinaire bénéfique lorsque mon enfant se comporte mal

Il ne devrait pas y avoir de temps réservé aux activités non structurées à l'école

Les enfants qui ont des problèmes de comportement ne devraient pas jouer avec les autres

Plus je suis présent(e), plus je suis un bon parent

Si les activités non structurées sur le terrain de l'école sont interdites, comme faire la roue ou lancer des boules de neige, mon enfant sera mieux protégé

LE JEU LIBRE

Faits

Trop d'activités structurées peuvent augmenter l'anxiété et le stress des enfants. Plusieurs heures par semaine d'activité physique légère **structurée et non structurée** procurent des **bienfaits optimaux pour la santé**. Le **temps** passé à **l'extérieur** peut maximiser ces bienfaits.

Les blessures graves sont rares. Les enfants sont en fait plus susceptibles de se blesser en participant à des sports organisés qu'en jouant à l'extérieur.

En restant à l'intérieur, les enfants sont exposés au temps d'écran sédentaire et **privés des bienfaits** du jeu libre extérieur pour leur **développement affectif, mental, social et physique**.

Les enlèvements sont **très rares** au Canada; leur probabilité est d'environ **1 sur 14 millions**. En 2014, il y a eu 41 342 signalements d'enfants disparus, dont seulement 29 véritables enlèvements par des étrangers.

Un enfant est **plus susceptible de subir une blessure mortelle à bord d'un véhicule automobile** qu'en jouant dans la rue.

Le jeu libre à la récréation peut être un occasion de développer **l'intelligence émotionnelle, l'empathie, la conscience de soi et le travail en équipe**. Il peut également promouvoir un **meilleur comportement** en classe. Retirer la récréation peut être contre-productif.

Le jeu libre à l'extérieur durant la récréation a des effets positifs sur les notes, les **résultats aux tests normalisés** et le **développement des aptitudes cognitives**.

Le jeu libre peut favoriser **l'apprentissage social et affectif**, comme la capacité de **contrôler l'agressivité** et de **réguler les sentiments** de colère et de frustration.

Une éducation trop présente peut réduire les niveaux de jeu et d'activité physique. Elle peut être perçue comme un **manque de confiance**, ce qui peut **miner la confiance en soi** et entraîner des **problèmes psychologiques**.

En limitant les jeux libres, on empêche la possibilité pour l'enfant d'acquérir la **résilience** et les **habiletés de gestion du risque** qui lui seront utiles à l'âge adulte, comme les **réactions émotionnelles**, les **aptitudes physiques**, les **habiletés d'adaptation** et la **capacité à faire face à l'adversité**.

Le **jeu libre dirigé par l'enfant** désigne les formes de jeu où les enfants suivent leurs instincts, leurs idées et leurs intérêts sans avoir un objectif ou un résultat en vue. Il offre à l'enfant la possibilité de se mesurer à des défis et d'explorer des frontières, ce qui lui permet de déterminer ses propres limites. **Il fait partie intégrante du développement sain de tout enfant et figure à l'article 31 de la Convention relative aux droits de l'enfant.**

La plupart des données publiées jusqu'à maintenant indiquent que le jeu libre procure d'importants bienfaits pour la santé et le développement des enfants, d'où le besoin d'élargir l'accès à ce type de jeu. Il faudrait pousser la recherche pour confirmer ces résultats. Ce projet est financé avec le généreux soutien de la **Fondation Lawson**.



CANADIAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION / ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ PUBLIQUE

The Voice of Public Health / La voix de la santé publique

References

- CSEP. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth Available at : <http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/24hrGlines/Canadian24HourMovementGuidelines2016.pdf>
- Ginsburg KR. (2007) The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*;119(1):182-191
- BCIRPU. Injury Data online tool. (2011). Available at: <http://data.injuryresearch.bc.ca/datatools/DataAnalysis.aspx>
- Nauta J, Martin-Diener E, Martin BW, van Mechelen W, Verhagen E. (2015). Injury risk during different physical activity behaviours in children: A systematic review with bias assessment. *Sport Medicine*, 45: 327-36.
- Timperio A, Crawford D, Telford A, Salmon J. (2004). Perceptions about the local neighborhood and walking and cycling among children. *Preventive medicine*. 38(1):39-47.
- Heggie TW, Heggie TM, Kliwer C. (2008). Recreational travel fatalities in US national parks. *Journal of travel medicine*. 15(6):404-11.
- Injury in Review Spotlight on Road and Transport Safety. (2012). Edition. Ottawa, ON. Public Health Agency of Canada.
- Brussoni M, Gibbons R, Gray C, Takuro I, Sandseter EBH, et al. (2014). What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 12(6):6423–54.
- Dalley ML & Rucoe J. (2003). The Abduction of children by strangers in Canada: Nature and scope.
- Royal Canadian Mounted Police [RCMP]. (2016). Just the facts: Child abduction. Available at: <http://www.rcmp-grc.gc.ca/en/gazette/child-abduction>
- ParticipACTION Canada. (2015). The Biggest Risk is Keeping Kids Indoors: ParticipACTION Report Card on Physical Activity for Children and Youth.
- Prezza M, Pilloni S, Morabito C, Sersante C, Alparone FR, Giuliani MV. (2001). The influence of psychosocial and environmental factors on children's independent mobility and relationship to peer frequentation. *J Community Appl Soc*. 11(6):435-450
- Janssen, I. (2015). Hyper-parenting is negatively associated with physical activity among 7–12year olds. *Preventive medicine*. 73:55-9
- Murray R, Ramstetter C, Devore C, Allison M, Ancona R, Barnett S, Gunther R, Holmes BW, Lamont J, Minier M, Okamoto J. (2013). The crucial role of recess in school. *Pediatrics*. 1;131(1):183-8.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2010). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Jarrett, O. S. (2013). A Research-Based Case for Recess. *Published Online by the US Play Coalition*.
- Panksepp J. (2007). Can play diminish ADHD and facilitate the construction of the social brain? *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*. 16: 57–66.
- *Burdette HL, Whitaker RC. (2005). Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. Archives of pediatrics & adolescent medicine. 159(1):46-50.*
- Gray, P. The decline of play and the rise of psychopathology. *Am J Play*. 2011; 3: 443–463
- Williamson D, Dewey A, Steinberg H. (2001). Mood change through physical exercise in nine-to ten-year-old children. *Perceptual and motor skills*. 93(1):311-6.
- Armitage, M. (2011). Risky play is not a category—it's what children do. *ChildLinks*. Children's Risky Play, 3, 11-14.
- Sandseter, E. B. H. (2011). Children's risky play in early childhood education and care. *Child Links*, 3, 2-6.
- Little, H. (2008). Thrills (and spills?) in the playground: Describing children's physical risk taking behaviour during outdoor play. 18th European Early Childhood Education Research Association (EECERA) Annual Conference, Stavanger, Norway, 3-6 September.
- Knight, S. (2012). Why adventure and why risk in the early years. *ChildLinks*,3, 15-18.